

**Прико-
лись!**

Покупательница в ювелирном магазине:
- Вы уж извините, что деньги так намокли... Уж очень муж плакал, когда мне их отдавал.

Дорогая, что бы ты хотела, чтобы я подарил тебе на день рождения?
- Право, не знаю...
- Ладно, даю тебе на размышление ещё год.

- Вчера написала на грязной машине соседа: «Помой меня!»
- И что?
- Сегодня иду и вижу, что машина такая же грязная, а ниже моей надписи дописано: «Приходи - помою!».

Акция на бензозаправке: «Заправьте полный бак, и 5 литров мы дольше бесплатно!»

Закончи пословицу

Один в поле...

- а) не пахарь,
- б) не сорняк,
- в) не воин,
- г) не игрок.

Наше дело...

- а) ребро,
- б) сторона,
- в) грань,
- д) вершина.

Всяк своего счастья...

- а) портной,
- б) программист,
- в) укротитель,
- г) кузнец.

У семи нянек...

- а) 14 глаз,
- б) дитя без грусти,
- в) семь ложек,
- г) дитя без глаза.

В храм ходят по звону, а в гости...

- а) по-любому,
- б) по зову,
- в) по-плохому,
- г) по-разному.

В шутку сказано, да всерьёз...

- а) задумано,
- б) написано,
- г) рассказано,
- д) сделано.



Пища организму – топливо для жизни

Знаком ли ты с основными принципами питания при ВИЧ-инфекции? Пойми! Пищевые продукты – своего рода «топливо» для организма, необходимое для поддержания нормальной физической активности. И эти принципы нужно соблюдать.

Вот они:

- включение в рацион больше овощей, фруктов, цельных зёрен и бобовых;
- предпочтение нежирным или со сниженным содержанием жира продуктам;
- ограничение сладостей, безалкогольных напитков и пищевых продуктов с добавлением сахара.

Запомни! Каждое блюдо или закуска должны содержать преимущественно белки и углеводы и лишь немного жира. Общее количество белка не должно превышать 2 грамма на 1 кг. массы тела. Тепловая обработка блюд должна исключать жарку и другие способы приготовления пищи с использованием жира.

Если твой вес стабилен, потребляй с пищей 2600-2800 килокалорий в сутки. Если у тебя есть сопутствующие инфекции, необходимы 3200-3500 килокалорий в сутки. Если ты теряешь вес, с пищей должны поступать 3800-4000 килокалорий в сутки.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 809 300 10 95 РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ТИРАЖ 999 ЭКЗЕМПЛЯРОВ. РЕДАКТОР ВЫПУСКА НАТАЛИЯ СЕМЕНОВА. ДИЗАЙН ГАЗЕТЫ ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ.

НА ВИЧ КОВАРСТВО ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО!

стр.
2



С АРТ ОПЛОШАЛ? СЕБЯ НАКАЗАЛ!!!

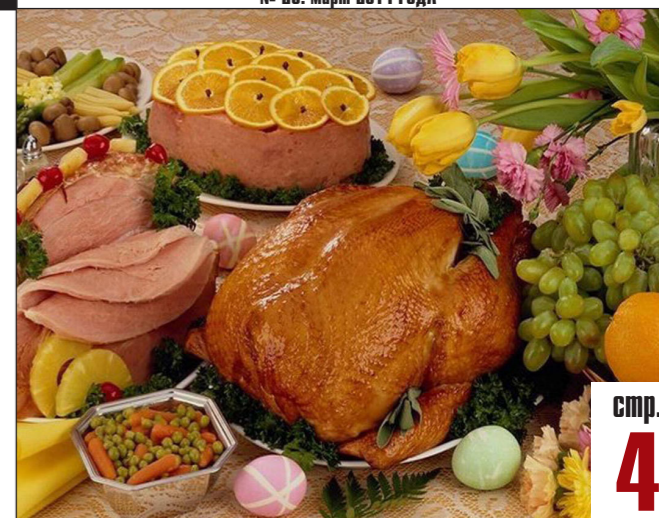
стр.
3



STOP

**УБЕРЕГИ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ ОТ БЕДЫ**

№ 23. март 2014 ГОДА



стр.
4

ПИЩА ОРГАНИЗМУ – ТОПЛИВО ДЛЯ ЖИЗНИ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 809 300 10 95 РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ПЕРМСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД: ГОРОД ПЕРМЬ, УЛИЦА СВЯЗЕВА, 21. ТЕЛЕФОН 227-58-86

ВИЧ-СЧЁТ

ТОЧКА ОТСЧЁТА

Первый ВИЧ-инфицированный появился в Прикамье в 1988 году.

ЗАХВАЧЕННЫЕ ПОЗИЦИИ.

На сегодняшний день в Пермском крае были выявлены 20631 ВИЧ-инфицированных.

2013 ГОД.

В 2013 году зарегистрировано 2318 новых случаев ВИЧ-инфекции.

КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ

Еженедельно ряды ВИЧ-инфицированных в Прикамье пополняют 50-60 человек.

ЧАС

Для заражения ВИЧ-инфекцией бывает достаточно одного укола, одного случайного секса. И этот час жизни может стать роковым.

МИГ

В силах каждого принять решение в роковой момент и сказать: «Нет!»

В лечении никому не отказываем!



в половых секретах. Делают более безопасным секс. Это особенно важно для дискордантных пар, в которых один половой партнёр ВИЧ-инфицирован, а второй – нет.

Как записаться на приём к врачу Пермского краевого центра по борьбе со СПИДом? Это можно сделать по телефону 223-57-02. Запись открыта на месяц вперед. Выбрать день и время и тогда не придётся стоять в очереди среди тех, кто пришёл без записи. Нужно прийти за 5-10 минут до назначенного времени, пациентов вызывают в кабинет врача медсестры.

Лечение ВИЧ-инфекции можно начинать на ранней стадии, не дожидаясь, когда количество иммунных клеток CD-4 упадёт ниже 350. Нужно только сказать об этом своему лечащему врачу. И обязательно будет назначена антиретровирусная терапия – АРТ. Мы не отказываем никому!

Ведь у тех, кто начинает получать АРТ на ранних стадиях ВИЧ-инфекции, меньше осложнений, хорошая переносимость лекарств. Кроме того антиретровирусные препараты снижают вирусную нагрузку не только в крови, но и

Во вторник и четверг приём ведется в две смены. Работает не только врач-инфекционист, но и врач-эпидемиолог, к которому могут прийти контактные лица, первичные пациенты. Функционирует регистратура, проводится забор анализов, выдаются медикаменты.

Всё сделано для удобства ВИЧ-инфицированных. Нужно решиться, позвонить и прийти!

Эльвира Иванова, к.м.н., заведующая отделом лечебной помощи Пермского краевого центра по профилактике и борьбе со СПИД

На ВИЧ коварство есть лекарство!

Ты знаешь, сколько человек в Пермском крае принимает антиретровирусную терапию? Более 2 тысяч! В 2014 году их ряды пополнят ещё 600 человек.

Те пациенты, что продолжат лечение, будут получать его по своим индивидуально подобранным схемам. При необходимости в них будут включаться новые препараты.

А для тех, кто только начнёт приём АРТ, разработаны стартовые схемы лечения, определенные медико-эконо-

мическими стандартами. В их число входят и беременные женщины. Для них созданы наборы препаратов, которые помогут уберечь будущего ребенка от заражения ВИЧ-инфекцией, не навредив ему.

Пока медицина ещё не может избавить человека от ВИЧ-инфекции. Но уже сейчас ВИЧ-инфицированные, соблюдающие рекомендации своих врачей, могут, как и все прожить долгую жизнь – до самой старости.

Отныне я – живая!

Ты в курсе? В Чайковском состоялся открытый краевой конкурс «Мисс Позитив-2013». В нём приняли участие ВИЧ-инфицированные девушки не только из Пермского края, но и из Башкирии, Татарстана, Удмуртии, Краснодарского края.

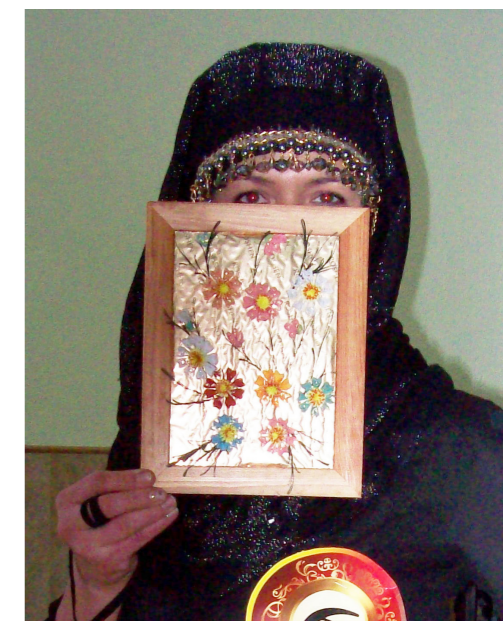
У всех у них непростые судьбы. Все они пережили периоды потрясений и примирения с диагнозом ВИЧ-инфекция. Сегодня все они ведут здоровый образ жизни. Четко соблюдают рекомендации врачей. Многие создали семьи, растят детей.

Конкурс «Мисс Позитив-2013» состоял из презентации, в которой девушки рассказали о себе, конкурсов «Умелые руки, танцевального и музыкального. В форме блицпроса участницы конкурса показали свои знания о ВИЧ-инфекции.

Дипломы за первое и второе места уехали в Удмуртию. Диплом третьей степени завоевала Представительница Пермского края.

Этот конкурс ВИЧ-инфицированных в Чайковском – юбилейный. Проводился в пятый раз. Три раза мерились силами девушки. Один раз проводился конкурс «Мистер Позитив», один раз «Позитивная пара».

Отношение в обществе к ВИЧ-инфицированным постепенно меняется. Сегодня ВИЧ-инфекция из смертельно опасных болезней перешла в разряд хронических. Жизнь тех, кто принимает ВААРТ, ведёт здоровый образ жизни, почти не отличается от жизни других людей.



С АРТ оплошал? Себя наказал!!!

Для тебя не секрет, что некоторые ВИЧ-инфицированные, начав лечение, бывает, самовольно прерывают АРТ. Этим они только наказывают сами себя! Ведь ВИЧ в организме не дремлет!!! Отказавшись от антиретровирусной терапии состояние здоровья всё равно рано или поздно заставит обратиться к врачам...

Но тогда возобновление лечения происходит уже при низком иммунном статусе. А в таком случае начало терапии идёт гораздо сложнее. Хуже пере-

носятся лекарства, более выражены их побочные действия. Часть таких пациентов приходится госпитализировать в стационар под наблюдением врачей. Чтобы таким образом исключить или компенсировать побочные действия лекарств.

Тебя не устраивает такой поворот дела? Тогда начинай лечиться вовремя! А начав лечение, ни в коем случае его не бросай! И тогда у тебя всё будет в порядке.

ПРОЧЬ, НАРКОТИК!

Ты хочешь завязать с наркотиком. Но пока не знаешь, как это сделать?

Ты уже пробовал. Не получилось? Знай, есть агрессия, где тебя поймут и примут. Это общественные организации, в которых работают такие же парни и девушки, как и ты. Только они уже справились с зависимостью от наркотиков. А теперь помогают сделать это другим.

ЗАПИСЫВАЙ ТЕЛЕФОНЫ!

АНО «РУКИ ПОМОЩИ»

Звони Михаилу: 8-965-565-44-20

Реабилитационный центр «ОБНОВЛЕНИЕ» Трубку возьмёт Олег: 204-10-45

Благотворительный фонд «ИСТОЧНИК НАДЕЖДЫ» Тебя услышит Михаил: 8-951-921-93-93

КАК СДАТЬ АНАЛИЗ НА СПИД ?

Позвони по телефону доверия **8 809 300 10 95** РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ОПАСНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ ?

Позвони по телефону доверия **8 809 300 10 95** РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00